

Regolamento Sincro - Stagione 2017/2018

SISTEMA DELLE STELLE

Per essere ammesse all'attività regionale e nazionale le atlete devono essere in possesso delle seguenti "Stelle":

- Stella 1 anno 2009 (propaganda) Attività Regionale
- Stella 2 anno 2008 (agonismo) Attività Regionale
- Stella 3 anno 2007 (agonismo) Attività Nazionale
- Stella 4 anno 2006 (agonismo) Attività Nazionale
- Stella 5 anno 2005 (agonismo) Attività Nazionale
- Stella 6 anno 2004 (agonismo) Attività Nazionale
- Stella 7 anno 2003 (agonismo) Attività Nazionale

N.B Da quest'anno tutte le atlete che passano da propaganda ad agonismo o che fanno il primo tesseramento agonismo, oltre alla stella della propria età dovranno conseguire anche tutte le stelle precedenti. (Si possono conseguire tutte le stelle mancanti nella stessa giornata, in caso in cui non si consegue una stella la prova verrà ripetuta come da regolamento non prima di trenta giorni).

Sono valide le stelle conseguite in precedenza.

Regolamento

La giuria è composta da tre giudici del Gruppo Ufficiali Gara, di cui uno con funzioni di Giudice Arbitro.

Ogni Atleta può conseguire solo la stella corrispondente alla sua età.

In caso di esito negativo della prova, questa non verrà verbalizzato sul tesserino e l'atleta non potrà ripresentarsi ad una prova successiva non prima di trenta giorni dalla prova fallita.

Per tutto ciò che non è contemplato nel presente Regolamento, vigono le Normative Federali.

NORME GENERALI

Comunicazioni

Si ricorda che tutte le comunicazioni inerenti il settore NUOTO SINCRONIZZATO dovranno essere inviate esclusivamente all'indirizzo mail:

sincro@federnuoto.piemonte.it

- Dalla segreteria del Comitato dovranno passare TUTTE le informazioni ufficiali (in entrata e in uscita) relative alla attività. Non sono ammessi altri canali di comunicazione che pertanto, qualora utilizzati, non avranno alcuna rilevanza istituzionale.
- Le associazioni partecipanti all'attività agonistica sono riconosciute quali unici interlocutori presso la segreteria del Comitato. Eventuali comunicazioni, richieste, istanze provenienti da altri soggetti non facenti parte dell'ordinamento sportivo non potranno pertanto essere oggetto di valutazione alcuna.

Iscrizioni

Le iscrizioni devono essere effettuate utilizzando i moduli disponibili sul sito internet (www.federnuoto.piemonte.it) e **devono essere inviate entro il **MERCOLEDÌ** della settimana** precedente la manifestazione esclusivamente via e-mail ai seguenti indirizzi: sincro@federnuoto.piemonte.it. **La corretta ricezione della mail deve essere accertata telefonicamente (tel. 011/3040686). L'oggetto dell'email ed il nome del file devono riportare: "Iscrizioni + società + data manifestazione" (es.: Iscrizioni Fin 23/12/2017).**

*Entro il penultimo **VENERDÌ** precedente la manifestazione viene pubblicata, sul sito web www.federnuoto.piemonte.it, una bozza del programma gare. Le iscrizioni di Società mancanti sono accettate come "tardive" e dovranno essere inviate **ENTRO IL MERCOLEDÌ** PRECEDENTE LA GARA. Eventuali errori presenti sulla bozza pubblicata devono essere segnalati via email entro il **LUNEDÌ** precedente la manifestazione.*

Gli assenti devono essere comunicati alla Segreteria il giorno della manifestazione fino a 20 minuti prima l'inizio della gara.

Le atlete iscritte **per la prima volta** alla prova del Sistema delle Stelle devono consegnare alla Segreteria del Comitato n. 1 foto formato tessera.

L'ordine di entrata in acqua previsto dal programma gara non deve in alcun modo essere modificato.

Tasse gara Agonismo / Propaganda

	Iscrizioni	Iscrizioni tardive *	Altre quote **
Stelle	€ 5,00	€ 10,00	---
Obbligatori	€ 4,50	€ 9,00	---
Solo (Tecnico e Libero)	€ 4,50	€ 9,00	---
Duo (Tecnico e Libero)	€ 7,00	€ 14,00	---
Trio (Tecnico e Libero)	€ 9,00	€ 18,00	---
Squadra/Combo	€ 14,00	€ 28,00	---
Non partito			
- Esordienti			€ 20,00
- Altre categorie	---	---	€ 40,00
- Musica mancante			€ 10,00

*** Per le iscrizioni tardive sarà INOLTRE applicata una "sanzione" € 75.00 per la Società, prevista dalla Circolare Normativa della corrente stagione, indipendentemente dal numero delle iscrizioni tardive inviate.**

**** "Non partito"** si intende la mancata comunicazione dell'assenza entro il termine previsto dal presente Regolamento.

Modalità per l'invio della musica

La musica, sia per l'agonismo che per la propaganda, dovrà essere inviata entro **il lunedì precedente** la manifestazione utilizzando il servizio gratuito WeTransfer (<https://www.wetransfer.com/>) inserendo come destinatario l'indirizzo email di settore (sincro@federnuoto.piemonte.it).

Sono accettati file musicali inviati dopo il termine previsto con un'ammenda di € 10,00 NON OLTRE IL MERCOLEDÌ precedente la manifestazione.

Le società devono accertarsi che i files musicali siano stati ricevuti dall'Ufficio preposto entro il giovedì precedente la manifestazione.

Accedendo alla pagina web sopra segnalata, si dovrà cliccare su "Skip" per non utilizzare la versione "Plus" del servizio, inserire e-mail del mittente e del destinatario (sincro@federnuoto.piemonte.it), scrivere il testo del messaggio ed allegare i files musicali. Cliccare su "Trasferisci" per avviare l'invio.

I files musicali dovranno essere denominati come segue:

"esercizio_nomesocietàcategoria_nomeatleta" (es.: solo_fin_junior_paolinopaperino).

AGONISMO

Categorie

- Esordienti A/B: 2006/2007/2008
- Ragazze: 2003/2004/2005
- Junior: 2000/2001/2002
- Assolute: 1999 e precedenti

Premiazioni

In tutti i Campionati Regionali sono premiate le prime tre atlete classificate per ogni categoria.

Classifica stagionale di società

Ai fini della classifica stagionale saranno sommati i risultati dei soli Campionati Regionali:

- Campionato Regionale Assoluto INVERNALE - ESTIVO
- Campionato Regionale Junior INVERNALE - ESTIVO
- Campionato Regionale Ragazze INVERNALE - ESTIVO
- Campionato Regionale Esordienti A INVERNALE - ESTIVO

- Girotondo blu PROGRAMMA TECNICO (ultima gara)

Per la redazione della Classifica verranno utilizzate le tabelle riportate sul Regolamento Nazionale "Classifiche Campionati: Tabella punteggi.

Punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali

I punteggi per l'ammissione ai Campionati Nazionali sono riportati nel "REGOLAMENTO NUOTO SINCRONIZZATO - ANNO SPORTIVO 2017/2018".

Esercizi liberi tempi

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 15 sec.

Il tempo totale è compressivo di 10 sec. di presentazione sul bordo vasca

	SOLO	DUO	SQUADRA	COMBO
ESORDIENTI A	2.00	2.30	3.00	3.00
RAGAZZE	2.15	2.45	3.30	3.30
JUN/ASS P.L.	2.30	3.00	4.00	4.00
JUN/ASS P.T.	2.00	2.20	2.50	

L'Esercizio Libero Combinato è composto da un massimo di dieci (10) atlete, che eseguono una combinazione di Solo, Duo, Trio e Squadra.

ELEMENTI OBBLIGATI PER IL LIBERO COMBINATO REQUISITI GENERALI

- 1. Tempo limite 4'00 (AS 14.1)*
- 2. La partenza può essere sia dal bordo che dall' acqua o una combinazione fuori/dentro.*
- 3. Tutte le parti seguenti devono iniziare in acqua.*
- 4. Ogni parte nuova deve iniziare molto vicina al punto dove è terminata la parte precedente.*

ELEMENTI OBBLIGATI

- 1. Almeno due (2) parti dell'esercizio devono avere meno di tre (3) partecipanti e almeno due (2) parti devono avere tra sei (6) e dieci (10) partecipanti.*

Per quanto non espresso in questo regolamento si rimanda al regolamento nazionale.

All'interno della stessa categoria gli esercizi di solo, duo, squadra, combo non possono avere la stessa musica.

L'invio della musica dovrà essere effettuato come sopra regolamentato.

PROPAGANDA / MASTER

Categorie

- Esordienti A 2006/2007
- Ragazze 2003/2004/2005
- Junior 2000/2001/2002
- Assolute 1999 e precedenti

Giuria

La giuria è composta da Ufficiali Gara del GUG Regionale.

Programma Tecnico

Come da regolamento Nazionale FIN - Settore Propaganda.

Ogni atleta può partecipare nella categoria immediatamente superiore nel n. massimo di 4 atlete.

L'invio della musica dovrà essere effettuato come sopra regolamentato.

TEMPI

Sul tempo totale è ammessa una tolleranza di +/- 15 secondi.

Il tempo totale è compressivo di 10 secondi di presentazione sul bordo vasca

	SOLO	DUO	SQUADRA	COMBO
ESORDIENTI A	1.20	1.30	1.40	2.00
RAGAZZE	1.30	1.40	1.50	3.00
JUNIOR	1.30	1.50	2.20	3.00
ASSOLUTE	1.30	1.50	2.20	3.00

Premiazioni

Sono premiate le prime tre classificate di ogni categoria.

Limitazione iscrizioni

Ciascuna Società può iscrivere 2 SOLO/2 DUO per ciascuna Categoria.

Non sono previste limitazioni per la SQUADRA e il COMBO.

GIROTONDO BLU

Percorso propedeutico all'agonismo riservato alle categorie Giovanissime ed Esordienti B tesserate propaganda.

PRIMA GARA Obbligatori

GIOVANISSIME:

1. Da posizione supina a posizione raggruppata. (Tuck) coeff. 1.0

Dalla posizione supina si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolare alla superficie.

2. Posizione di carpiata. coeff. 1.0

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90° gambe unite e in estensione, il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.

3. Vela dx e vela sx coeff. 1.2

Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione di gamba flessa, la punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina.

4. Posizione di spaccata. coeff. 1.0

Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcuata; le gambe estese.

ESORDIENTI B:

1. Gamba di balletto (101). coeff. 1.6
2. Capovolta carpiata avanti (303) coeff. 1.5
3. Da posizioni supina a posizione di fenicottero. coeff. 1.3

Dalla posizione supina si flettono le gambe portando le ginocchia verso il petto, con le punte dei piedi in superficie fino ad assumere la posizione di Tub, una gamba si distende per assumere la posizione di fenicottero in superficie.

4. Posizione verticale in galleggiamento. coeff. 1.3

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, le anche e le caviglie in linea.

SECONDA GARA
Obbligatori

GIOVANISSIME:

1. Gamba di balletto (101) coeff. 1.6
2. Gambero (361) coeff. 1.5
3. Kip fino a posizione raggruppata Tuck con alzata in verticale veloce e discesa.coeff. 1.6
4. Capovolta indietro raggruppata (310) coeff. 1.1

ESORDIENTI B:

1. Gamba di balletto (101) coeff. 1.6
2. Da posizione supina a posizione di fenicottero, si passa a posizione raggruppata Tuck e si esegue una verticale veloce con discesa.coeff..1.6
3. Passeggiata avanti (360). Coeff.1.9
4. Capovolta carpiata indietro. (303) coeff. 1.5

TERZA e QUARTA GARA

GIOVANISSIME: Programma tecnico come in propaganda.

ESORDIENTI B: Programma tecnico come in propaganda.

TEMPI LIMITE

	SOLO	DUO	TRIO	SQUADRA	LIBERO COMBINATO
GIOVANISSIME	-	1.20	1.20	1.30	-
ESORDIENTI B	1.30	1.20	-	1.40	2.00 P.L.

PREMIAZIONI

Saranno premiate le prime tre di ogni categoria e medaglia di partecipazione alle gare di SOLI obbligatori.

LIMITAZIONI

Ogni Società può partecipare con 2 SOLI; 2 DUO; 2 TRIO (ove previsto secondo nuovo regolamento propaganda) per ogni categoria.

Non sono previste limitazioni per la squadra e il combo.